

سلام مهربون.

صوت سوم رو هم برات ساختم و تقدیمت کردم، و امیدوارم به طور جدی این ۳ آموزش صوتی اولیه رو بارها و بارها گوش کنی و نکات مخصوص خودت رو بیرون بکشی.

در این آموزه در مورد پارامترهایی صحبت کردم که به دلیل عدم آگاهی، تبدیل به جزیی از زندگیمون شده که موجب میشه نتونیم اونطور که دوست داریم زندگیمون رو بسازیم.

میخوام امروز تا به اینجا با خودت فکر کنی که تاحالا چی موجب شده یا چطور موجب شده که ارتعاش اشتباه بسازی؟

از نشونه های ارتعاش اشتباه دادن اینه که مدت هاست تو یک سری آرزوهای عالی داری ولی هیچ اتفاقی تاحالا نیفتاده.

لطفا به این قضیه فکر کن.

نکته بعدی هم اینه که در مورد **شک و نیاز** چقدر فکر کردی و چقدر درگیرش بودی؟

در مورد خواسته هات به چی شک داری؟

اصلا میدونی در وجودت شک هایی نهفته است و حواست نیست که داره روی پروسه خلق تو تاثیر میذاره؟



بدون تعصب و بدون مقاومت با واقعیت خودت و باورها و شک و نیازها روبرو بشو تا بتونی موانع تجلی خودت رو از بین ببری.

راستی گفتم تجلی! (در مورد این موضوع هم فکر کن .. به زودی در چکاپ های بعدی در موردش صحبت می کنیم).

اما میخوام در مورد زندگی الانت به این فکر کنی که:

اگر قرار باشه که هیچ وقت از این لحظه به آرزوهات نرسی! چطور میتونی با همین الانت و همه این چیزایی که داری، حال کنی و لذت ببری؟

در مورد این جمله و سناریو، اقلاً یک هفته فکر کن. در موردش اقلاً ۱۰ صفحه بنویس.

نکته‌های مهم این جلسه

- ✓ **قضاوت کردن (خودت یا دیگران)** باعث سنگین شدن حال، مقاومت درونی و در نتیجه اختلال در دریافت و حرکت به سمت خواسته می‌شود.
- ✓ **آرزوهای عالی طولانی مدت بدون نتیجه معمولاً نشانه‌ی وجود یک مانع پنهان است:** شک، نیاز، باور محدودکننده یا اقدام‌های ناهماهنگ.



- ✓ شک (حتی اگر پنهان باشد) مثل ترمز فرایند خلق عمل می‌کند؛ چون هم انرژی را دوباره می‌کند هم تصمیم و اقدام را متزلزل .
- ✓ نیاز و چسبندگی به نتیجه (اینکه «حتماً باید بشه») فشار می‌سازد و همان فشار، مسیر را سخت‌تر و کندتر می‌کند .
- ✓ ندیدن شک‌های درونی خطرناک‌تر از داشتن شک است؛ چون وقتی آگاه نباشی، همان شک‌ها بی‌صدا رفتار و انتخاب‌هایت را هدایت می‌کنند .
- ✓ روبه‌رو شدن با واقعیتِ باورها بدون تعصب شرطِ عبور از مانع است؛ انکار یا توجه، مانع را حفظ می‌کند .
- ✓ مقاومت در برابر آنچه اکنون هست انرژی را درگیر جنگ با واقعیت می‌کند؛ پذیرش واقع‌بینانه، انرژی را آزاد می‌کند برای تغییر .
- ✓ تمرکز افراطی روی “چرا نشده؟” اگر به خودسرزندی تبدیل شود، ارتعاش را پایین می‌آورد؛ بهتر است تبدیلیش کنی به «چه الگوی تکراری باعث شده؟».
- ✓ داشتن خواسته بدون شفافیت (دقیق ندانم چی می‌خواهم) باعث پیام‌های مبهم به ذهن/رفتار می‌شود و نتیجه را مبهم می‌کند .
- ✓ تجلی/خلق وقتی روان‌تر می‌شود که اول موانع اصلی‌اش (شک، نیاز، مقاومت) شناسایی و کم‌رنگ شوند، نه اینکه فقط تکرار خواستن انجام شود .
- ✓ توانایی لذت‌بردن از اکنون حتی بدون رسیدن به آرزو وابستگی را کم می‌کند و نیاز را تبدیل به انتخاب می‌کند؛ این یعنی قدرت شخصی بیشتر .



- ✓ سناریوی "اگر هرگز نرسم" یک تمرین برای قطع شرطی سازی خوشحالی است؛ خوشحالی شرطی = نیاز بیشتر = گیر افتادن بیشتر .
- ✓ گوش دادن چندباره به آموزش ها وقتی اثر دارد که هر بار دنبال یک «نکته‌ی شخصی» بگردی؛ گوش دادن صرف، تغییر پایدار نمی سازد .
- ✓ سوال درست، مسیر درست می دهد: به جای «چرا من اینطوری‌ام؟» بپرس «چه چیزی در من فعال می شود که ارتعاش / رفتارم را تغییر می دهد؟»

یه یادآوری مهم (از من به تو)

در فایل صوتی در مورد پارازیت ها و تخریب ارتعاش ها گفتم و ربطش دادم به درس معماری شبکه در دوران تحصیل.

دقت کن که اگر بلد باشی ارتعاش درست بفرستی، خواسته هات در مسیر تو قرار میگیرن. ولی وقتی پالس اشتباه میدی، اون ارتعاش رو تخریب میکنی و اجازه نمیدی اون خواسته تو تجلی پیدا کنه.

پس تلاش قبلی تو انگار یه جورایی خنثی میشه و چه بسا مخالف اون چیزی که میخوای توی مسیرت تجلی پیدا میکنه.

مثالش در شبکه تلفن یک طرفه به گونه ای شاید اینطوری واضح تر باشه که: فرض میکنیم تو تلفن رو بر میداری که به خواهرت تماس بگیری.. درخواست تماس رو میدی و در حال این که درخواست داره به خطوط منتقل میشه و به خواهرت برسه تو ناگهان درخواست پایان تماس رو میدی! اینجا درخواست پایان تماس روی درخواست تماس تو تاثیر میذاره و دیگه پالس درخواست تماس به خواهرت نمیرسه!



خواسته ها و خلق و پالس و ارتعاش های اشتباه و درست توی زندگی ما هم چیزی شبیه این عمل می کنن.
علت خیلی از نارضایتی های ما از زندگی همینه. توی جلسات صوتی سعی میکنم مثالاتی بزنم که بیشتر بتونی باهاش ارتباط برقرار کنی.

یه یادآوری مهم (از من به تو)

وقتی نسبت به خودت و سبک زندگی صادق باشی، خیلی سریع تر می تونی مسیر موفقیت و درست رو پیدا کنی. ولی اگر از مواجهه با اشتباهاتت ترس داشته باشی، همیشه میفتی توی دور باطل.

شاد و معنادار زندگی کنی



رسانه توسعه فردی - معنوی شادزیستی - 

تماس هر لحظه با کوچ مجموعه: ۰۹۳۳۳۳۶۴۴۴۶۶ 